



Pembinaan Masyarakat melalui Penyuluhan tentang Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dan Etika Batuk yang Benar pada Siswa SDN Toyomarto III, Singosari, Kabupaten Malang

Nugroho Wibisono^{1*}, Citra Destya Rahma Putri², Dian Novita Wulandari³

1,3 Program Studi Farmasi Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Malang

2 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Malang

DOI:

<https://doi.org/10.47134/jpem.v2i3.801>

*Correspondence: Nugroho Wibisono

Email: nugrohowibisono@unisma.ac.id

Received: 07-05-2025

Accepted: 19-06-2025

Published: 28-07-2025



Copyright: © 2024 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (BY SA) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Abstract: Clean and Healthy Living Behavior (CHLB) and proper cough etiquette are essential aspects in preventing infectious diseases, especially in elementary school environments that are vulnerable to the spread of respiratory infections. This study aims to improve the knowledge and awareness of students at SDN Toyomarto III Singosari regarding CHLB and correct cough etiquette through community education and outreach activities. The program was carried out through interactive counseling sessions, demonstrations, simulations of proper coughing techniques, and proper handwashing practices. Evaluation was conducted using a pre-test and post-test involving 60 students from grades 4 to 6. The results showed a 40% increase in student knowledge following the intervention. Students were able to demonstrate correct coughing techniques and handwashing practices in accordance with WHO standards. The counseling activities on CHLB and proper cough etiquette proved effective in enhancing students' knowledge and awareness. This program supports the creation of a healthy school environment with reduced risk of disease transmission.

Keywords: CHLB, Cough etiquette, Counseling, Health promotion, Elementary school

Abstrak: Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) serta etika batuk yang benar merupakan aspek penting dalam pencegahan penyakit menular, khususnya di lingkungan sekolah dasar yang rawan terhadap penyebaran penyakit infeksi saluran pernapasan. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa SDN Toyomarto III Singosari mengenai PHBS dan etika batuk yang benar melalui kegiatan penyuluhan dan pembinaan masyarakat. Kegiatan dilakukan dalam bentuk penyuluhan interaktif, demonstrasi, dan simulasi etika batuk serta praktik cuci tangan yang benar. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test kepada 60 siswa kelas 4–6. Terdapat peningkatan pengetahuan siswa sebesar 40% setelah kegiatan penyuluhan. Siswa mampu mempraktikkan teknik batuk yang benar dan cuci tangan sesuai standar WHO. Penyuluhan tentang PHBS dan etika batuk yang benar terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa. Kegiatan ini mendukung terciptanya lingkungan sekolah yang sehat dan minim risiko penularan penyakit.

Kata Kunci: PHBS, Etika batuk, Penyuluhan, Promosi Kesehatan, Sekolah Dasar

Pendahuluan

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan upaya untuk memberdayakan masyarakat agar sadar, mau, dan mampu mempraktikkan perilaku hidup bersih dalam kehidupan sehari-hari. Konsep PHBS mencakup berbagai praktik yang mendorong kebersihan, nutrisi yang tepat, dan pilihan gaya hidup sehat. Dengan mendidik siswa tentang prinsip-prinsip ini, kami tidak hanya memberdayakan mereka untuk membuat

keputusan berdasarkan informasi tetapi juga mendorong mereka untuk bertindak sebagai duta kesehatan dalam keluarga dan komunitas mereka. Selain itu, mengajarkan etika batuk yang benar—seperti menutup mulut seseorang saat batuk dan membuang jaringan yang tepat— memainkan peran penting dalam mencegah penyebaran penyakit menular, sehingga menumbuhkan lingkungan yang lebih sehat untuk semua.

Penelitian menunjukkan bahwa intervensi pendidikan di sekolah dapat mengarah pada peningkatan perilaku kesehatan di antara anak-anak, yang dapat memiliki efek riak di seluruh komunitas mereka (Sallis et al., 2006). Selain itu, sebuah studi oleh Kearney et al. (2015) menyoroti pentingnya melibatkan siswa dalam kegiatan promosi kesehatan, karena keterlibatan ini menumbuhkan rasa tanggung jawab dan kepemilikan masyarakat atas inisiatif kesehatan. Selain itu, Organisasi Kesehatan Dunia (2020) menekankan bahwa pendidikan kesehatan komprehensif di sekolah sangat penting untuk mengembangkan perilaku sehat yang bertahan hingga dewasa.

Oleh karena itu, pelaksanaan program pembinaan masyarakat yang berfokus pada PHBS dan etika batuk di Toyomarto III Singosari SDN tidak hanya tepat waktu tetapi perlu. Inisiatif ini sejalan dengan tujuan yang lebih luas dari pendidikan kesehatan masyarakat dan keterlibatan masyarakat, yang bertujuan untuk menumbuhkan generasi individu yang sadar kesehatan yang berkontribusi positif bagi lingkungan mereka.

Metode Penelitian

Pembinaan ini merupakan pembinaan masyarakat yang bersifat edukatif dan partisipatif dengan metode penyuluhan, peragaan langsung dan evaluasi pre-post test. Kegiatan dilaksanakan di SDN Toyomarto III Singosari, Kabupaten Malang. Sasaran kegiatan adalah 60 siswa dari kelas 4 hingga kelas 6. Peserta diberikan materi tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dan Etika Batuk yang Benar, diikuti dengan praktik dan evaluasi. Data dikumpulkan melalui kuesioner pre-post test terdiri dari 10 pertanyaan pilihan ganda mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dan Etika Batuk yang Benar. Kemudian, data dianalisis secara deskriptif untuk melihat peningkatan skor yang menandakan peningkatan pemahaman akan materi.

Hasil dan Pembahasan

Hasil Pre-PostTest

Evaluasi terhadap pemahaman siswa dilakukan dengan membandingkan nilai rata-rata pre-test dan post-test. Rata-rata nilai pre-test siswa adalah 56%, sementara post-test meningkat menjadi 96%, sehingga terjadi peningkatan sebesar 40%. Ini menunjukkan bahwa penyuluhan efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa tentang PHBS dan etika batuk.

Peningkatan ini mengindikasikan bahwa metode edukatif interaktif lebih berhasil dibandingkan pendekatan pembelajaran konvensional. Menurut Rahmawati et al. (2020), peningkatan pengetahuan sebesar >30% dari pre- ke post-test dapat dikategorikan sebagai keberhasilan program edukasi berbasis komunitas.

Observasi Praktik

Observasi lapangan menunjukkan bahwa siswa tidak hanya memahami secara kognitif, tetapi juga mampu menerapkan secara praktis etika batuk yang benar (menggunakan siku bagian dalam) dan teknik cuci tangan 6 langkah WHO. Aktivitas simulasi terbukti membantu meningkatkan keterampilan motorik dan perilaku reflektif siswa terhadap kebersihan pribadi.

Pendekatan simulatif ini sejalan dengan penelitian Yuliani et al. (2021) yang menemukan bahwa siswa yang dilatih menggunakan metode demonstrasi memiliki retensi praktik lebih tinggi dibanding hanya diberi materi ceramah.

Pembahasan

Pentingnya penerapan PHBS dan etika batuk yang benar di lingkungan sekolah telah didukung oleh berbagai penelitian. WHO (2020) menyebutkan bahwa tangan dan droplet batuk merupakan jalur utama penularan penyakit menular seperti ISPA dan influenza, yang menjadi penyebab absensi tinggi pada siswa sekolah dasar.

Penelitian Anwar et al. (2022) menunjukkan bahwa anak usia sekolah merupakan kelompok rentan terhadap penyakit menular akibat kurangnya praktik kebersihan dan kurangnya kesadaran akan etika batuk. Oleh karena itu, intervensi berbasis sekolah seperti ini berperan penting dalam promosi kesehatan masyarakat sejak dini.

Selain itu, pembiasaan perilaku sehat harus dikaitkan dengan pembentukan karakter siswa. Widodo et al. (2021) menyatakan bahwa pembelajaran nilai-nilai kesehatan melalui aktivitas langsung lebih membekas dan berkontribusi dalam pembentukan moral siswa.

Penanaman perilaku PHBS sejak dini berperan penting dalam pencegahan penyakit jangka panjang. Program promosi kesehatan di sekolah seharusnya tidak hanya menjadi tanggung jawab tenaga kesehatan, tetapi juga menjadi kolaborasi aktif antara guru, siswa, dan orang tua. Hal ini didukung oleh Nurhayati & Susanti (2023) yang menyatakan bahwa pendekatan multisektor lebih efektif dalam perubahan perilaku anak-anak.

Kesimpulan

Penyuluhan tentang PHBS dan etika batuk yang benar di SDN Toyomarto III Singosari berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa dalam menjaga kebersihan dan mencegah penularan penyakit. Kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif yang menyenangkan dan melibatkan siswa secara aktif dapat memberikan dampak positif terhadap perilaku hidup bersih dan sehat.

Daftar Pustaka

- Anwar, A. F., et al. (2022). Determinants of Handwashing Practices among School-Aged Children. *BMC Public Health*, 22(1), 1172.
- CDC. (2020). Cover Your Cough: Etiquette to Stop the Spread of Germs. Centers for Disease Control and Prevention.
- Contento, I.R. (2007). Pendidikan nutrisi: Kunci untuk mempromosikan kebiasaan makan yang sehat. *Jurnal Pendidikan dan Perilaku Nutrisi*, 39 (3), 154-160.
- Dinas Kesehatan Kota Malang. (2020). Profil Kesehatan Kota Malang Tahun 2019.

- Ghosh, S., & Gupta, S. (2014). Dampak pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan dan praktik mengenai etiket batuk di kalangan anak sekolah. *Jurnal Internasional Kedokteran Masyarakat dan Kesehatan Masyarakat*, 1 (2), 100-104.
- Handayani, S. et al. (2020). Etika Batuk dan Kebersihan Tangan di Era Pandemi. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 19(3), 230–238.
- Irawati, N. (2022). Strategi Promosi Kesehatan di Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 11(4), 275–283.
- Kearney, J.M., McElhone, S., & McCarthy, S. (2015). Peran sekolah dalam mempromosikan makan sehat: Tinjauan literatur. *Penelitian Pendidikan Kesehatan*, 30 (3), 439-455.
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). Panduan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Jakarta: Kemenkes.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2020). Buku Panduan Sekolah Sehat. Jakarta.
- Khoirunnisa, L. & Rachman, A. (2023). School-Based Health Interventions and Its Effectiveness. *Global Journal of Health Science*, 15(1), 55–64.
- McLeroy, K.R., et al. (1988). An Ecological Perspective on Health Promotion Programs. *Health Education Quarterly*, 15(4), 351–377.
- Notoatmodjo, S. (2012). Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurhayati, A., & Susanti, D. (2023). Multisectoral Approach to Health Behavior Change in Schools. *Journal of Health Promotion*, 11(1), 12–21.
- Oktavia, M., et al. (2021). Analisis Efektivitas Edukasi PHBS Terhadap Siswa. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 12(1), 18–27.
- Organisasi Kesehatan Dunia (2020). Inisiatif kesehatan sekolah global: Kerangka kerja untuk program kesehatan sekolah yang efektif. Diperoleh dari [situs web WHO].
- Prasetyo, B., & Arifah, I. (2022). Peningkatan Perilaku PHBS melalui Media Interaktif. *Jurnal Promkes*, 10(1), 23–30.
- Putri, L. M., & Rahayu, T. (2021). Edukasi PHBS untuk Siswa Sekolah Dasar dalam Pencegahan COVID-19. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 3(2), 45–50.
- Rahmawati, D., et al. (2020). Effectiveness of School-Based Health Education in Improving Hand Hygiene. *Journal of Public Health Research*, 9(1), 32–38.
- Sallis, J.F., Prochaska, J.J., & Taylor, W.C. (2006). Tinjauan korelasi aktivitas fisik anak-anak dan remaja. *Pengobatan Pencegah*, 43 (5), 369-380.
- Supardi, I. (2021). Pengaruh Simulasi terhadap Pengetahuan dan Sikap PHBS pada Anak Sekolah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 16(2), 115–122.
- UNICEF. (2021). School Hygiene and Sanitation Guidelines. New York.
- WHO. (2020). Hand Hygiene in Communities. Geneva: World Health Organization.
- Widodo, A., et al. (2021). Integration of Health Values in Elementary School Curriculum. *Indonesian Journal of Health Promotion*, 9(2), 87–96.
- Yuliani, I., et al. (2021). The Effect of Simulation-Based Education on PHBS Behavior. *Health Education Journal*, 80(5), 510–519.